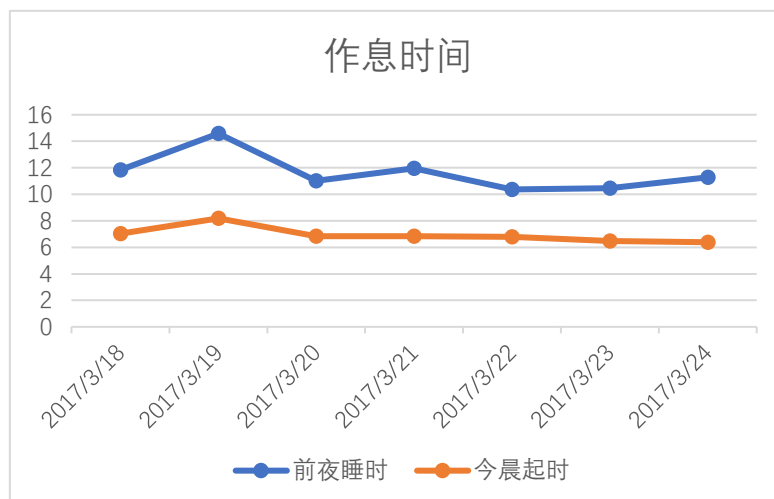


# 三月第四周动态

(时间为公历 3 月 18 日到 3 月 24 日)

## 一、 睡眠情况

第四周睡眠时间出现反弹, 平均每天睡眠时间增加 11 分钟, 深睡眠时间增加 4,5 分钟, 精神状态比较好, 但是较为多梦, 影响到白天效率。

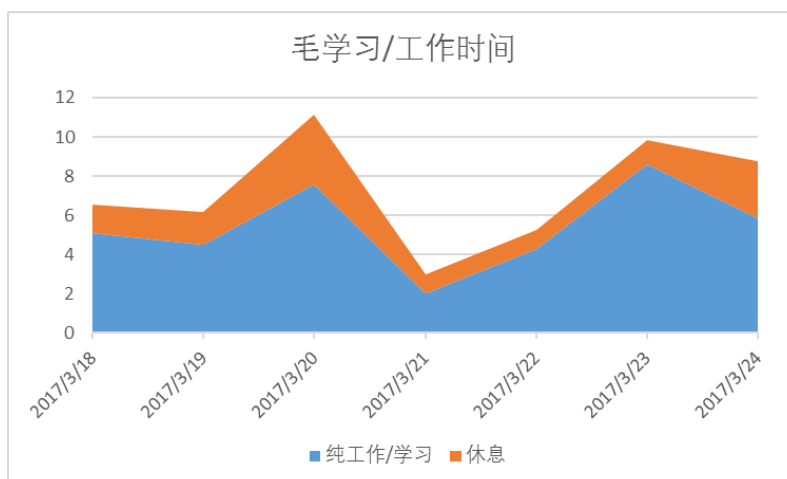


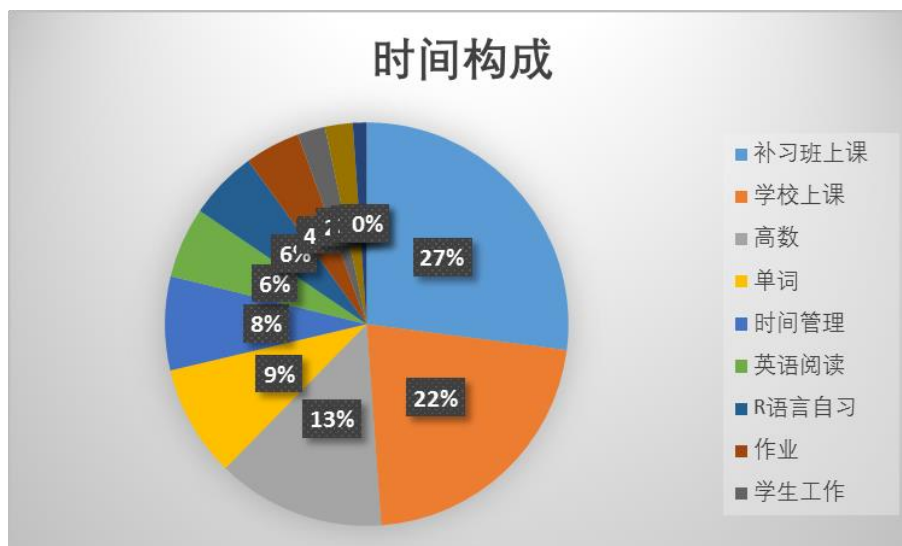
上周平均每天睡 7 小时又 18 分钟, 其中深睡眠平均时间为 2 小时 15 分, 休息状况较好。

## 二、 学习/工作情况

上周毛学习时间 50.67 小时, 纯学习时间 37.89 小时, 较第三周略低, 平均时间比 1.35, 与第三周持平。

周六、周日、周二、周三, 除上课时间外未安排学习, 因而呈现两个低谷, 周一、周四、周五, 时间基本能自主安排, 在图书馆安排一天的自习。

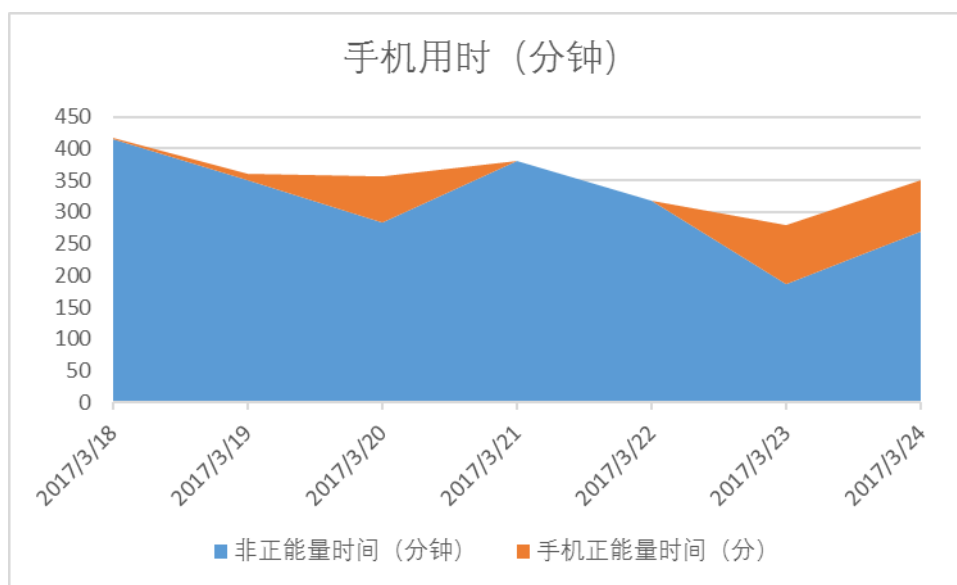




饼状图显示的是第四周纯学习/工作时间的内部构成，已按时间长短顺时针排列。第四周因为参加补习班，时间构成发生较大变化，但自习时间中高数和单词依旧占据最大比例，完成了高数 7.8、总复习 7、以及 9.1 的复习，以及 1064 个单词的复习。

### 三、 娱乐情况

上周娱乐依旧主要依赖手机来完成（下图“正能量时间”为运动、学习、或者时间管理，不属于娱乐）。



此外，还有周二、周五 3.3、1.5 个小时的电子游戏时间和零零碎碎的综艺、电视剧、动漫等时间。